

# Programa de Alimentación de Niños y Adultos

## TABLA DE ALIMENTACION

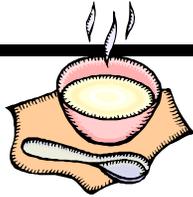
(Efectiva Abril 1, 2004)

**EDAD**  
1 – 2 Años

**EDAD**  
3 – 5 Años

**EDAD**  
6 – 12 Años

### DESAYUNO



Leche Líquida	½ taza	¾ taza	1 taza
Jugo o Fruta o Vegetal	¼ taza	½ taza	½ taza
Pan/Substituto de Pan	½ rebanada	½ rebanada	1 rebanada

### MERIENDA (Sirva 2)\*



Leche Líquida	½ taza	½ taza	1 taza
Jugo o Fruta o Vegetal	½ taza	½ taza	¾ taza
Carne/Substituto de Carne	½ onza	½ onza	1 onza
Pan/Substituto de Pan	½ rebanada	½ rebanada	1 rebanada

### ALMUERZO/COMIDA, CENA



Leche Líquida	½ taza	¾ taza	1 taza
Carne o Pollo o Ave o Pescado o	1 onza	1 ½ onza	2 onzas
Queso o	1 onza	1 ½ onza	2 onzas
Huevo (grande) o	½	¾	1
Frijoles, Guisantes, Arvejas, Habas, o Chicharos Cocidos o	¼ taza	⅜ taza	½ taza
Mantequilla de Maní o de Cacahuete	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas
Yogurt Simple o con Sabor	4 onzas (o ½ taza)	6 onzas (o ¾ taza)	8 onzas (o 1 taza)
Vegetales y/o Frutas (Debe servir por lo menos dos variedades diferentes**)	¼ taza total	½ taza total	¾ taza total
Pan/Substituto de Pan	½ rebanada	½ rebanada	1 rebanada

\* No deberá servir jugo, si la leche es el otro alimento en las meriendas.

\*\* Deberá servir ⅛ de taza mínimo, cada vez que se ofrezca.

El yogurt podría servirse como una carne/substituto de carne de la siguiente manera:

**1 - 5 años de edad:** ½ onza de carne/substituto de carne=2 onzas o ¼ taza de yogurt

**6 -12 años de edad:** 1 onza de carne/substituto de carne=4 onzas o ½ taza de yogurt

**USDA es un empleador y proveedor con oportunidades iguales para todos**